



## JERNEJ KITCHEN

# SLADKO KISLI PIŠČANEC

*Sladko kisli piščanec je hiter, 30-minutni recept. Odlična kitajska glavna jed za vsak dan v letu, postrežena z rižem in slastno domačo sladko kislom omako.*

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

### SLADKO KISLA OMAKA

- 15 g gustina (jedilnega škroba)
- 30 g rjavega sladkorja
- 3 žlice ketchupa
- 1 žlica sojine omake (light)
- 1 žlica ostrigine omake
- 2 žlici riževega kisa (ali jabolčnega)
- 2 žlici kitajskega vina za kuhanje (poljubno)
- 250 ml ananasovega soka (ali vode)
- 1 sesekljan strok česna
- 1 čajna žlička sesekljanega svežega ingverja

### SLADKO KISLI PIŠČANEC

- 450 g piščančjih prsi, brez kosti in kože
- 1 jajce
- 35 g gustina (jedilnega škroba)
- 1/4 žličke pecilnega praška
- 240 ml rastlinskega olja (za cvrtje)
- 2 žlici arašidovega ali rastlinskega olja

### SLADKO KISLA OMAKA

V skledi z metlico premešamo gustin, rjav sladkor, ketchup, sojino omako, ostrigino omako, kis, kitajsko vino za kuhanje (poljubno), ananasov sok, sesekljan česen in sesekljan ingver. Postavimo na stran do uporabe.

### NASVET

*V kolikor uporabimo vloženi ananas (kompot), uporabimo ananasov sok, v katerem je vloženi ananas.*

### PRIPRAVIMO PIŠČANCA IN GA PANIRAMO

Piščančje prsi narežemo na večje kose, damo v skledo, solimo ter popramo. V ločeni skodelici premešamo jajce, gustin, pecilni prašek, ščep soli ter dve žlici hladne vode. Meso potopimo v mešanico za paniranje. Vok pristavimo na zmeren, srednje močan ogenj. Dodamo olje in segrejemo do 175 °C, nato ocvremo polovico piščančjega mesa. Cvrtemo 3 - 5 minut, oziroma dokler piščanec ni zlato rjavo zapečen. Med cvrtjem vok večkrat previdno potresemo, da se piščanec enakomerno ocvre. Piščanca prestavimo na kuhinjske brisačke, da popivnajo odvečno maščobo. Postopek ponovimo še s preostalim mesom. Odvečno olje odlijemo in vok očistimo s kuhinjsko papirnato brisačko.

### SLADKO KISLI PIŠČANEC

V wok damo arašidovo ali rastlinsko olje. Vok pristavimo na močan ogenj. Dodamo arašide, barvno papriko narezano na manjše kose in čebulo narezano na manjše kose. Pražimo 3 - 4 minute, da se paprika nekoliko zmehča. Dodamo ananas narezan na manjše kocke. Sladko kislom omako premešamo ter jo dodamo v wok. Kuhamo 3 - 4 minute na srednjem ognju, da se omaka zgosti. Dodamo piščančje meso, solimo po okusu,

2 žlici neslanih arašidov

premešamo in postrežemo s kuhanim rižem in seseklano mlado čebulo.

1/2 rumene paprike, 1/2 rdeče paprike, 1/2 zelene paprike

#### TOOLS AND EQUIPEMENT

1 čebula

skleda

100 g vložnega ali svežega ananasa

metlica

kuhinjski nož

1 mlada čebula

rezalna deska

vok

termometer

kuhinjske papirnate brisačke